

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2026**
Vorspeise mit Zora Klipp



Konstantin Hofer

Sesam-Hähnchen mit Erdnusssauce und Mango-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Sesam-Hähnchen:

200 g Hähnchenbrust
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 20 ml Kokosmilch
 15 g cremige Erdnussbutter
 1 TL Fischsauce
 1 TL Sojasauce
 1 TL geröstetes Sesamöl
 1 EL heller Sesam
 1 EL dunkler Sesam
 ½ Bund Koriander
 1 TL Currypulver
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides reiben. Aus Erdnussbutter, Kokosmilch, Ingwer, Knoblauch, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl und Currypulver eine Marinade herstellen und das Fleisch darin einige Minuten marinieren. Dann das Fleisch in einer Pfanne braten und immer wieder mit etwas Marinade bestreichen. Das gebratene Hähnchen mit Sesamsaat und Koriander garnieren.

Für die Erdnusssauce:

2 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 170 ml Kokosmilch
 25 g milde, rote Thai-Currypaste
 2 EL cremige Erdnussbutter
 1 EL Sojasauce
 1 EL Fischsauce
 1 TL geröstetes Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Currypaste in einem Topf mit Sesamöl leicht anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Erdnussbutter einrühren. Ingwer schälen und reiben. Sauce mit Limettensaft, Sojasauce, Fischsauce, Sesamöl, geriebenem Ingwer und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Mango-Gurken-Salat:

½ Gurke
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Mango
 1 Limette, Abrieb & Saft
 50 g geschälte Erdnüsse
 ½ TL geröstetes Sesamöl
 1 TL Fischsauce
 1 EL heller Sesam
 2 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Limettensaft, Fischsauce und Sesamöl miteinander verrühren. Mango, Gurke und Frühlingszwiebel mit dem Dressing vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Limettenabrieb, Sesam, Erdnüssen und etwas Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.